

つづき

# 保証とアフターサービス（必ずお読みください）

## 修理を依頼されるときは 出張修理

36・37ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

### ■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

### ■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。  
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

### ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

## 修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

# 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は TEL 0120-3121-68 FAX 0120-3121-87	商品情報やお取り扱いについてのご相談は TEL 0120-3121-11 FAX 0120-3121-34
--	---

## 一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5（日立家電上野ビル）
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区川宮町55（日立家電守山ビル）
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

—02A—

# もくじ 料理編

●印はオート調理です

加熱時間一覧表	40・41
標準計量カップ・スプーンの質量表	41

## レンジの便利な使いかた

湯せん（とかしバター／とかしチョコレート）	42
乾燥（塩／砂糖／カルシウムふりかけ）	42
お酒のあたため	42
インスタント食品	42
ラーメン・ヌードル／カレー・丼ものの具／ご飯もの	

## スナック

●トースト（市販のロールパン／菓子パン）	43
ベーコンエッグ（巣ごもり卵）	43
ピザ（冷凍ピザ／冷蔵ピザ）	43

## 野菜

●花野菜のサラダ	44
●きのこのサラダ	44
●イタリアンサラダ（手作りドレッシング）	44
かぼちゃのホイル焼き	45
さといもの含め煮（かぼちゃの含め煮）	45
筑前煮	45

## 肉

焼き豚	46
ハンバーグ（ビーフハンバーグ）	46
蒸し鶏のねぎみそあえ	46

## 魚介

あさりのワイン蒸し	47
鮭の塩焼き（塩鮭）	47
魚の照り焼き（ぶり／まぐろ／さわら）	47
●いかの三種盛り（真砂／うに／木の芽あえ）	47

## 米・卵

ご飯	48
赤飯（おこわ）	48
いり卵	48
茶わん蒸し	48

## グラタン

●マカロニグラタン	49
ホワイトソース	49
●冷凍グラタン	49

## お菓子・パン

チーズチップス	50
べっこうあめ	50
大福もち	50
プリン	50
●型抜きクッキー	51
●絞り出しクッキー	51
●ロッククッキー	51
●デコレーションケーキ（スポンジケーキ）	52
●チーズケーキ	53

●シフォンケーキ	53
ロールケーキ	54
パウンドケーキ（チョコバナナケーキ）	54
マドレーヌ	54
シュークリーム	55
カスタードクリーム	55
バターロール（ロールパン）	56
レーズンパン	57
オニオンロール	57
イギリスパン	57

## ヘルシー

### 揚げもの

●ヒレカツ（チキンカツ／白身魚のフライ）	58
煎りパン粉の作りかた	58
●ライスコロッケ	58
●えびのガーリックフライ	58
●鶏のから揚げ	59
●きすのヘルシー天ぷら	59
（えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも）	59
●さわらのごま揚げ（たら／まぐろ）	59

## ヘルシー

### 焼きもの

●チキンのハーブ焼き	60
●鶏手羽先のつけ焼き	60
●豚肉の野菜ロール	60
●焼きいも（ペークドポテト）	60
●豚ヒレ肉のチーズ焼き	61
●網焼きいなり	61
●ピーマンの肉づめ	61

## パリッ庫網焼き

●チルド食品	62
さつま揚げ／厚揚げ／焼き魚のこんがりあたたため／焼きとりのこんがりあたたため／ハンバーグ／チキンステーキ	
●調理済み冷凍食品	63
フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／冷凍餃子	

## ヘルシー

### 炒めもの

●焼きそば	64
●牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）	64
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコーロウ）	64
●八宝菜	65
●鶏肉ときのこの中華炒め	65

## パスタ

●なすのミートソース	66
●クラムチャウダー	66
●和風きのこ	67
●ツナとトマト	67
●ミネストローネ	67

オート調理メニューを手動調理するときの

# 加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。  
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(ごはん、お総菜などのあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16ページ、酒は42ページを参照してください。)

メニュー名		オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安 (レンジ700W)	
分量					分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分～2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	5葉菜	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜	なす		用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒～2分
	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜	小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス	5葉菜	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。		200g	2分～2分30秒
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
	とうもろこし	ゆで野菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	4分～5分30秒
	かぼちゃ	5葉菜	大きさをそろえて切る。		200g	2分30秒～3分
根菜	にんじん さつまいも	ゆで野菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	3分30秒～4分
	ごぼう	6根菜				
	れんこん	ゆで野菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。		150g	5分30秒～6分
	じゃがいも 大根	6根菜	じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは[弱]で。		300g	
(ヘルシー炒めもの)	ハ宝菜 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 鶏肉ときのこの中華炒め 焼きそば	ヘルシー 炒めもの	64・65ページ参照	●	標準量	レンジ700W 約8分
牛乳 コヒ		2牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。		200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

(1ml=1cc)

## 肉、魚の解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
薄切り肉	200g	4～5分	いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 5分～6分30秒	切り身魚	1切れ (100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまままで加熱します。

## オーブン調理

- 手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。  
ただし、シフォンケーキは丸皿を使用します。  
\*印のメニューは丸皿も使用できます。  
丸皿を使用するときは、オーブン温度を同じにし、加熱時間を約4分多くします。

( )は予熱ありの加熱時間

メニュー名		オート調理	手動調理の目安		記 載 ページ
			標準分量	加熱方法と加熱時間	
グラタン	マカロニグラタン	<div>お菓子グラタン</div> グラタン	4皿	<div>オーブン</div> 210℃ 26～30分 (24～34分)	49
	冷凍グラタン	<div>お菓子グラタン</div> グラタン	4皿	<div>オーブン</div> 210℃ 35～40分 (32～34分)	
お菓子・パン	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	<div>お菓子グラタン</div> クッキー	角皿1枚分	<div>オーブン</div> 170℃ 22～25分 (約20分)	51
	ロッククッキー			<div>オーブン</div> 170℃ 28～32分 (約30分)	
	デコレーションケーキ* (スポンジケーキ)	<div>お菓子グラタン</div> ケーキ 弱	直径15cm	<div>オーブン</div> 150℃ 30～34分 (約30分)	52
		<div>お菓子グラタン</div> ケーキ	直径18・21cm	<div>オーブン</div> 150℃ 40～45分 (約42分)	
		<div>お菓子グラタン</div> ケーキ	直径24cm	<div>オーブン</div> 150℃ 48～52分 (約48分)	
	チーズケーキ*	<div>お菓子グラタン</div> ケーキ 強	直径18cm	<div>オーブン</div> 150℃ 56～58分 (約55分)	53
	シフォンケーキ	<div>お菓子グラタン</div> ケーキ 強	直径20cm	<div>オーブン</div> 150℃ 57～59分 (約60分)	
肉	フライ、ナゲット	<div>パリッ庫</div> 網焼き <div>8冷凍</div>	300g	<div>オーブン</div> 210℃ 15～18分	63

## 標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g)

(1ml=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)		小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。



# レンジの便利な使いかた

## 湯せん



## とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ** **200W** **1分50秒~2分** 加熱します。  
トースト用のぬりバターにするときは **レンジ** **100W** を使い **約1分50秒~2分** 加熱してやわらかくします。

## とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ** **200W** **4分30秒~5分** 加熱します。

●バターやチョコレート、煮干しは、 **レンジ** **700W** や **レンジ** **500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

## 乾燥

### 湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖 各100g はそれぞれ皿に広げ **レンジ** **700W** **1~1分30秒** ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

## 煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ** **200W** **4~5分** 途中かき混ぜながら加熱します。  
冷めてからッキング Cutter がミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



## お酒のあたたため



お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ** **700W** であたためます。  
130ml(徳利1本) 40~50秒  
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分~1分10秒

### 【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- お酒のあたためは、オート調理 **2牛乳** の仕上がり調節の **弱** (50 )または **やや弱** (55 )設定でもできます。(130ml以下の分量は調理できません。)
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

(1ml=1cc)



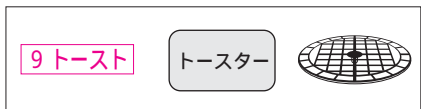
## インスタント食品

\*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1ml=1cc)

種 類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードル など	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように300~400mlを入れて図のようにラップをします。  めんは、水面から出ない大きさにします。 加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) <b>レンジ</b> <b>700W</b> <b>4~5分</b>  袋入りラーメン <b>レンジ</b> <b>700W</b> <b>5~6分</b>
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。  加熱後、よくかき混ぜます。 おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	<b>あたため</b>
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しよくほぐしてからラップまたはふたをします。  加熱後、よくかき混ぜます。 (袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。)	<b>あたため</b> または <b>1ごはん</b>

# スナック

## トースト

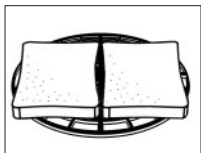


加熱時間の目安 約11分  
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)  
食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの)..... 2枚

### 作りかた

回転台の中央に寄せて食パンを並べ **9トースト** で焼きます。



### 【ひとくちメモ】

- 市販のロールパンや菓子パン(2~4個)焼くときは、包装をはずし、回転台に並べ **グリル** **5~7分** 焼きます。(途中裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼く)

### トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは



1枚のときは、片方に寄せて置きます。



フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。



山形パンは、交互に置きます。

### ●裏返しは不要

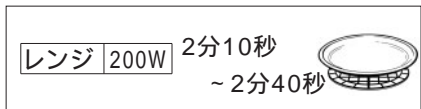
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)  
●仕上がり調節は  
パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたときは **やや強** か **強** に、薄くしたいときは **やや弱** か **弱** にします。  
冷凍したパンは **やや強** で、乾燥ぎみのパンは **やや弱** で焼きます。  
**弱** から **強** まで5段階に調節できます。(10ページ参照)  
●焼き上がったらすぐ取り出す

## ⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



## ベーコンエッグ



カロリー 約110kcal

材料(1個分)  
卵 ..... 1個  
ベーコン(1cm角切り)..... 1/2枚  
玉ねぎ(薄切り)..... 少々

### 作りかた

玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをして **レンジ** **200W** **2分10秒~2分40秒** 加熱します。

### 【ひとくちメモ】

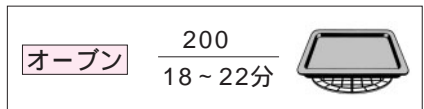
- ゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

## ⚠ 注意

卵を **レンジ** **700W** **レンジ** **500W** で加熱すると破裂します。  
必ず **レンジ** **200W** で加熱してください。  
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。  
● **レンジ** **200W** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



## ピザ



カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)  
市販のピザクラスト(ピザの台)..... 1枚  
ピザソース(市販のもの)..... 適量  
玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個弱 約40g  
ベーコン(たんざく切り)..... 30g  
サラミソーセージ(薄切り)..... 4枚  
ピーマン(輪切り)..... 1個  
マッシュルーム缶(スライス)..... 小1/2缶 約25g  
スタッドオリーブ(薄切り)..... 3個  
ナチュラルチーズ(ピザ用)..... 50g  
塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

- ① 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。
- ② ピザソースをぬり、①を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし、皿受棚に入れ **オープン** **200** **18~22分** 焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。



# 野菜



## 花野菜のサラダ

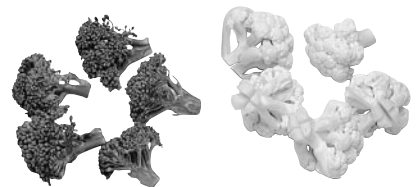


加熱時間の目安 約4分  
カロリー(1人分) 約140kcal

材料(4人分)  
カリフラワー ..... 200g  
ブロッコリー ..... 100g  
グリーンアスパラガス ..... 100g  
黄ピーマン、赤ピーマン ..... 各1個  
スタuffedオリーブ(半分に切る) ..... 少々  
フレンチドレッシング ..... カップ $\frac{1}{2}$

### 作りかた

① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。



- ② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。  
③ ピーマンは種を取って6つに切りま  
す。  
④ ①、②、③を合わせてラップで包み  
「ゆで野菜」5葉菜で加熱してざるにと  
ります。  
⑤ ④をフレンチドレッシングであえ、  
器に盛ってスタuffedオリーブを飾  
ります。



## きのこのサラダ



加熱時間の目安 約4分  
カロリー(1人分) 約220kcal

材料(4人分)  
生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) ..... 8枚  
えのきだけ(小房に分ける) ..... 200g  
しめじ(小房に分ける) ..... 200g  
レタス ..... 4~5枚  
貝割れ菜(根を切る) ..... 1パック  
かつお節 ..... 2パック(10g)  
和風ドレッシング ..... カップ $\frac{1}{2}$

### 作りかた

- ① きのことすべてを一緒にラップで包  
み「ゆで野菜」5葉菜で加熱してからドレ  
ッシング(少々)と合わせておきます。  
② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、  
パリッとさせて水気をよくきります。  
レタスは食べやすい大きさに手でち  
ぎります。  
③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷い  
て①を盛り、かつお節を飾って残り  
のドレッシングを添えます。

◇◇◇◇◇ お好みで ◇◇◇◇◇

—— オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに ——

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ $\frac{1}{2}$ )、こしょう(少々)をよく  
混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入れると、調味料の味がなじみ、  
まろやかになります。

## 葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は40ページ参照)

### ●料理に合わせた下ごしらえを

葉・果菜類の根の太いものには、十  
字の切り目を入れたり、房になって  
いるものは小房に分けます。  
根菜類は、同じ大きさに切りそろえ  
たり、なるべく同じ大きさのものを選  
びます。

### ●材料に合ったアク抜きを

加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさ  
らしてアク抜きをします。

### ●水気をきらずにラップでぴた り包む



## イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約9分  
カロリー(1人分) 約400kcal

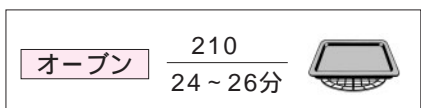
材料(4人分)  
さやいんげん ..... 200g  
じゃがいも ..... 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) ..... 12枚  
プロセスチーズ ..... 60g  
スタuffedオリーブ(薄切り) ..... 12個  
① アンチョビー(みじん切り) ..... 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) .....  $\frac{1}{4}$ 個(約50g)  
パセリ(みじん切り) ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 大さじ1  
こしょう ..... 少々  
オリーブオイル ..... カップ $\frac{1}{2}$   
レモン(くし形切り) ..... 適量

### 作りかた

- ① さやいんげんはへたを取り、長い  
ものは半分に切ってラップで包み「ゆ  
で野菜」5葉菜で加熱してざるにと  
ります。  
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごと  
ラップで包み「6根菜」で加熱します。  
熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月  
切りにします。  
③ プロセスチーズは1cm角のさいの  
目切りにします。  
④ ボールに①を入れ、かき混ぜなが  
らオリーブオイルを加えてドレッシ  
ングを作ります。  
⑤ 材料すべてを④のドレッシングで  
あえて皿に盛り、レモンを飾ります。



## かぼちゃのホイル焼き



加熱時間の目安 約20分  
カロリー(1人分) 約200kcal

材料(4個分)  
かぼちゃ(1cmの厚さに切る) ..... 400g  
グリーンアスパラガス(はかまを取り、  
4~5cmの長さに切る) ..... 8本  
ベーコン(たんざく切り) ..... 4枚  
マヨネーズ ..... 適量  
塩、こしょう ..... 少々

### 作りかた

- ① 25×25cmの大きさに切ったアル  
ミホイル4枚に薄くバター(分量外)を  
ぬります。  
② ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガ  
ス、ベーコンを等分に入れ、塩、こし  
ょう、マヨネーズをかけます。アルミ  
ホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受  
棚に入れます。  
③ 「オーブン」210 24~26分 加熱し  
ます。

### 【ひとくちメモ】

●かぼちゃの代わりに、鮭やきのこ、鶏  
肉など好みのものを入れてもよいでし  
ょう。

## 野菜の煮もの



## さといもの含め煮

加熱時間の目安 約8分  
カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)  
さといも ..... 500g  
① だし汁 ..... カップ2 $\frac{1}{4}$   
しょう油、砂糖 ..... 各大さじ3  
塩 ..... 小さじ $\frac{1}{2}$

### 作りかた

- ① さといもはひと口大に切り、塩(分  
量外)でよくもみ、水で洗ってぬめり  
を取ります。  
② 容器に①と合わせた①を入れて落  
としぶたをし、「レンジ700W」約8分、  
「レンジ200W」25~30分 リレー加熱し、  
かき混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

●さといもの代わりに、かぼちゃを使っ  
てかぼちゃの含め煮にしてもよいでし  
ょう。  
●容器が浅めでふきこぼれが心配のとき  
は「レンジ500W」からのリレー加熱がよ  
いでしょう。その場合は約8分を約10分  
にします。

## 煮もののコツ

(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

### ●大きくて深めの容器で

ふきこぼれないようにします。  
市販の煮込容器を使うと便利です。

### ●煮汁は多めにする

煮汁から材料が出て、脱水したり、こ  
げたりしないようにします。

### ●落としぶたをする

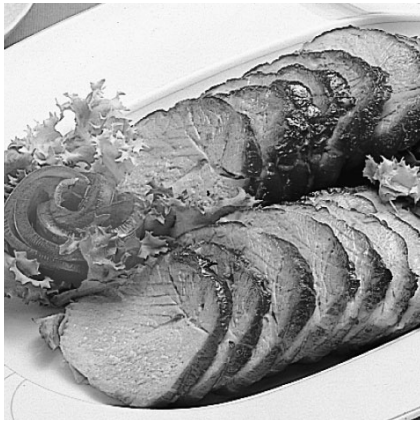
煮汁が全体にゆきわたるようにします。  
落としぶたがないときは、平皿やクッ  
キングシートを丸形に切って十文字の  
切り目を入れたものを使います。

### ●加熱後はしばらく置く

味をなじませます。



# 肉



## 焼き豚

オーブン

180

70～80分

カロリー 約1270kcal

**材料**  
豚肩ロース肉(かたまり)…………… 約500g  
しょうが(みじん切り)…………… 1かけ  
④ 長ねぎ(みじん切り)…………… ½本  
しょうゆ、酒…………… 各大さじ4  
砂糖、赤みそ…………… 各大さじ½

**作りかた**  
① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



② 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ **オーブン** 180 70～80分 焼きます。  
③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】  
● 豚肉は直径5～7cmのものを使います。



## ハンバーグ

オーブン

250

22～25分

カロリー(1個分) 約300kcal

**材料(6個分)**  
④ 玉ねぎ(みじん切り)・小1個 約150g )  
バター…………… 20g  
④ 合いびき肉…………… 450g  
パン粉…………… カップ1  
牛乳…………… 大さじ4½  
④ 卵(ときほぐす)…………… 1½個  
塩…………… 小さじ½  
こしょう、ナツメグ…………… 各少々  
トマトケチャップ、ウスターソース…………… 各適量

**作りかた**  
① 耐熱容器に④を入れ **レンジ** 700W 約2分 加熱します。あら熱をとり、⑥を加えてよく混ぜ、6等分します。  
② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。  
③ 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、②を並べて皿受棚に入れ **オーブン** 250 22～25分 焼きます。

【ひとくちメモ】  
● 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3～4分短かめにします。



## 蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ

700W

3～4分

カロリー(1人分) 約170kcal

**材料(4人分)**  
鶏むね肉 1枚(約250gのもの)…………… 1枚  
④ 酒…………… 大さじ1  
しょうが汁…………… 少々  
みそ…………… 大さじ1½  
砂糖…………… 大さじ1弱  
④ mirin…………… 大さじ½  
酢…………… 大さじ1  
長ねぎ(みじん切り)…………… 大さじ1½  
しらがねぎ、あさつき(小口切り)…………… 各適量

**作りかた**  
① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、④をふりかけ5～10分おきます。



② ①の皮を下にして軽くラップをし **レンジ** 700W 3～4分 加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。  
③ 容器に合わせた⑥を入れ、 **レンジ** 200W 約1分 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。

# 魚介



## あさりのワイン蒸し

レンジ

700W

3～3分30秒

カロリー 約330kcal

**材料**  
あさり(殻つき)…………… 約400g  
白ワイン…………… 大さじ3  
バター…………… 適量  
パセリ(みじん切り)…………… 少々

**作りかた**  
① あさは3%の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。  
② ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おいをして **レンジ** 700W 3～3分30秒 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】  
● ワインを酒に代えると酒蒸しになります。  
● 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。



## 鮭の塩焼き

グリル

24～26分

カロリー(1切れ分) 約170kcal

**材料(4切れ分)**  
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)・4切れ  
塩…………… 少々

**作りかた**  
① 鮭全体に軽く塩をふります。  
② 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。  
③ ②を入れ **グリル** 24～26分 焼きます。  
④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

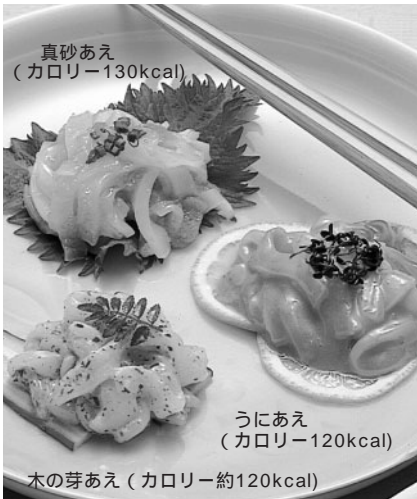
【ひとくちメモ】  
● 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼き上げられます。



## 魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

**材料・作りかた**  
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、mirin各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **グリル** 22～24分 焼きます。



## いかの三種盛り

生解凍

3さしみ

レンジ

加熱時間の目安 約6分

**材料(4人分)**  
冷凍いか…………… 300g  
真砂あえ…………… 300g  
たらこまたは明太子…………… ½腹(約50g)  
酒…………… 少々  
うにあえ…………… 少々  
練りうに…………… 大さじ1  
卵黄…………… ½個分  
酒…………… 少々  
木の芽あえ…………… 少々  
白みそ…………… 大さじ1  
砂糖、だし汁…………… 各小さじ1  
酒…………… 少々  
木の芽(みじん切り)…………… 4枚

**作りかた**  
① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **生解凍** 3さしみ で解凍します。  
② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

【ひとくちメモ】  
● 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。  
● **生解凍** のコツは19ページを参照します。



# 米・卵



## ご飯

レンジ700W	約8分	
レンジ200W	20～30分	

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)  
米……………カップ2(320g)  
水……………440～480ml

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
- ② **レンジ700W** 約8分、**レンジ200W** 20～30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

### 【ひとくちメモ】

- 容器が浅めでふきこぼれが心配のときは **レンジ500W** 約10分 からのリレー加熱がよいでしょう。

## ご飯のコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 必ず吸水を加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

### ●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間
		<b>レンジ700W</b> ↓ <b>レンジ200W</b>
カップ1 (160g)	240 ～260ml	<b>レンジ700W</b> (約5分) ↓ <b>レンジ200W</b> (約15分)
カップ3 (480g)	640 ～700ml	<b>レンジ700W</b> (約10分) ↓ <b>レンジ200W</b> (約25分)



## 赤飯(おこわ)

レンジ700W	約12分	
---------	------	--

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)  
もち米……………カップ2(320g)  
ゆでささげ 乾燥豆約40g……………約80g  
ささげのゆで汁……………280～320ml  
水……………  
ごま塩……………少々

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ700W** 約12分 加熱し、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

### 【ひとくちメモ】

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。



## いり卵

レンジ700W	40～50秒	
---------	--------	--

カロリー 約90kcal

### 材料(1個分)

卵……………1個  
① 砂糖……………小さじ  
塩……………少々

### 作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、①を加えて箸でよくかき混ぜます。
- ② **レンジ700W** 40～50秒 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



## 茶わん蒸し

オープン	150 36～44分	
------	---------------	--

カロリー(1人分) 約130kcal

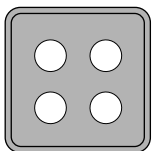
### 材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)  
卵……………3個(約150ml)  
だし汁……………450～500ml  
しょうゆ、塩……………各小さじ½  
みりん……………小さじ1  
鶏肉(そぎ切り)……………約40g  
酒……………少々  
えび(殻つき)……………4尾  
かまぼこ(薄切り)……………8枚  
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)……………8切れ  
ゆでぎんなん……………8個  
三つ葉……………適量

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ボールで卵をよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- ③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ200W** 約2分30秒 加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ⑤ ④を角皿に並べ皿受棚に入れ **オープン** 150 36～44分 加熱し、加熱後、加熱室から出して5～6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



# グラタン



## マカロニグラタン

お菓子グラタン	オープン	
---------	------	--

加熱時間の目安 4皿分) 約23分  
カロリー(1人分) 約500kcal

### 材料(4人分)

マカロニ……………80g  
鶏もも肉(1cm角切り)……………100g  
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)……………8尾(約100g)  
玉ねぎ(薄切り)……………½個(約100g)  
マッシュルーム缶(スライス)……………小1缶(約50g)  
バター……………25g  
塩、こしょう……………各少々  
ホワイトソース……………カップ3  
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量)……………80g

## ホワイトソース

### 作りかた

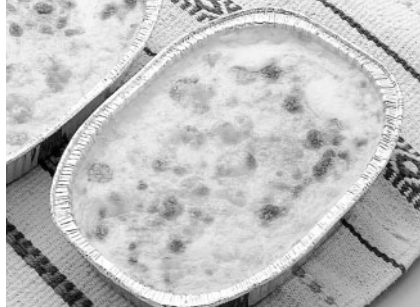
- ① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ700W** で加熱して泡立て器でよく混ぜます。

### 作りかた

- ① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- ② 深めの耐熱容器に①を入れ **レンジ700W** 約5分 加熱し、マカロニと合わせます。
- ③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- ④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ⑤ ④を角皿に並べ、皿受棚に入れ **お菓子グラタン** **グラタン** (3度押し)で焼きます。
- ⑥ 残りも同様に焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ500W** であたためてから焼きます。



## 冷凍グラタン

お菓子グラタン	オープン	
---------	------	--

加熱時間の目安 約29分

材料(4人分)  
冷凍グラタン(市販のもの)……………4皿

### 作りかた

冷凍グラタンを角皿に並べ、皿受棚に入れ **お菓子グラタン** **グラタン** (3度押し)で焼きます。

### 【ひとくちメモ】

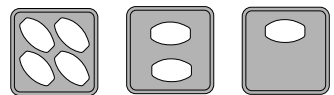
- ソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げておくと、ふきこぼれが防げます。

## グラタンのコツ

- 分量は一度に1～4人分まで焼けます。

- 容器はグラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

### ●焼くときの皿の置きかたは



4皿が斜めに入らないときは左図のようにならべます。

- 具の状態によって焼き色が違うホワイトソースのかたさやチーズの種類によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときは **オープン** 210 で様子を見ながら焼きます。

- 仕上がり調節は焼き色を濃いめにしたいときは **強** に、薄めにしたいときは **弱** にします。

## △ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



# お菓子・パン

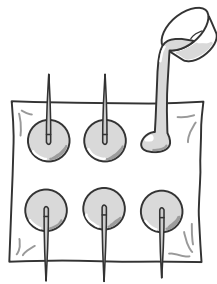


## べっこうあめ

レンジ 700W	2分～ 2分30秒	
カロリー 約150kcal		

材料  
砂糖 ..... 大さじ 4  
水 ..... 大さじ 1

作りかた  
① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。  
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて **レンジ 700W** **約2分～2分30秒** 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。  
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



## 大福もち

レンジ 700W	30～50秒	
カロリー(1個分) 約160kcal		

材料・作りかた  
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ **レンジ 700W** **30～50秒** 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



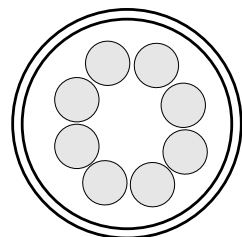
## プリン

オープン	150 42～46分	
カロリー(1個分) 約140kcal		

材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)  
カラメルソース

① 砂糖 ..... 60g  
水 ..... 大さじ 2  
水 ..... 大さじ 1  
卵液  
② 牛乳 ..... カップ 2  
砂糖 ..... 80g  
卵(ときほぐす) ..... 4個  
バニラエッセンス ..... 少々

作りかた  
① 耐熱容器に①を入れ **レンジ 500W** **4～5分** 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)  
② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。  
③ 容器に②を合わせて入れ **レンジ 500W** **約2分** 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。  
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。  
④ 丸皿に水カップ1/2(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ **オープン** **150** **42～46分** 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



## クッキー いろいろ

お菓子 グラタン クッキー	オープン	
---------------------	------	--

## 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約23分 カロリー 約1270kcal
--------------------------------

材料(角皿1枚分)  
小麦粉(薄力粉) ..... 140g  
バター(室温にもどす) ..... 70g  
砂糖 ..... 50g  
卵(ときほぐす) ..... 1/2個  
バニラエッセンス ..... 少々

作りかた  
① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。  
② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。  
③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。  
④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、皿受棚に入れ **お菓子グラタン** **クッキー** (2度押し) で焼きます。

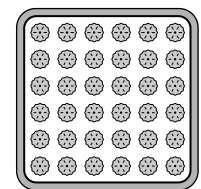


## 絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約23分 カロリー 約1270kcal
--------------------------------

材料(角皿1枚分)  
小麦粉(薄力粉) ..... 120g  
バター(室温にもどす) ..... 80g  
砂糖 ..... 40g  
卵(ときほぐす) ..... 1個  
バニラエッセンス ..... 少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの) ..... 適量

作りかた  
① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。  
② 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾って皿受棚に入れ **お菓子グラタン** **クッキー** (2度押し) で焼きます。



## ロッククッキー

加熱時間の目安 約23分 カロリー 約1300kcal
--------------------------------

材料(角皿1枚分)  
① 小麦粉(薄力粉) ..... 120g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ 1/2  
バター(室温にもどす) ..... 40g  
砂糖 ..... 40g  
卵(ときほぐす) ..... 25g  
スライスアーモンド ..... 60g

作りかた  
① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、①を合わせてふるい入れて混ぜます。  
② アルミホイルを敷いた角皿に小さじ1ずつこんもりと落としていきます。  
③ 皿受棚に入れ **お菓子グラタン** **クッキー** (2度押し) で焼きます。

## クッキーのコツ

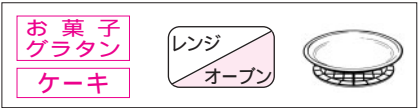
●小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。  
●生地がベタつくときは  
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。  
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。  
●生地の高さや厚みはそろえて  
高さや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。  
●焼き上がったらすぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげず

ぎることがあります。  
●生地の保存は  
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。  
●市販の生地を使うときは  
生地の種類により焼けかたが違うので、41ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。  
●焼きむらが気になるときは  
残り時間の5～6分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。





## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約37分  
カロリー 約1380kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 120g  
砂糖..... 120g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個  
バニラエッセンス..... 少々  
④ 牛乳(室温にもどす)..... 大さじ1  
バター..... 20g  
ホイップクリーム..... 適量  
くだもの、アーモンド..... 各適量

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ [レンジ]200W [約1分30秒]加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。



(別立て法)

### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	ふくらみが悪い 全体にきめ(目)がつまっている 固くしまっている	ふくらみが悪い ぼそぼそしている きめがあらく、粉がダマになって残っている	表面に目立つシワがある 全体にきめがあら 中央部が沈む	部分的に目のつまったところがある ふくらみやきめにむらがある
原因	卵の泡立てかたが足りない 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) 生地を長時間放置した 砂糖の量が少なかった	小麦粉の混ぜかたが足りない 小麦粉をふるっていない	きちんと空気抜きをしていない ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) 小麦粉の量が少なかった 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

## ケーキのコツ

- 直径15～24cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	180g
砂糖		50g	90g	180g
卵		2個	3個	6個
バター		10g	15g	35g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1/2
作りかた	①	約1分	約1分10秒	約2分
	⑤	お菓子グラタン ケーキ		
		弱	中	中
加熱時間の目安		約28分	約35分	約39分

- 加熱室が熱いときは

[オープン] [グリル] [トースト] 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

- ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(41ページ参照)

- 卵やボールはあたためると

泡立ちやすくなります。

- 卵白の泡立ては十分に

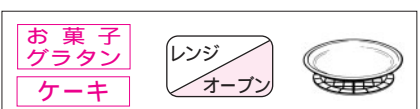
泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。

- 良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



## チーズケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約46分  
カロリー 約1500kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
クリームチーズ..... 200g  
バター..... 30g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 2個  
粉砂糖..... 50g  
小麦粉(薄力粉)..... 25g  
生クリーム(室温にもどす)..... 30ml  
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる).... 大さじ1弱

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



- ② ボールにクリームチーズを入れ [レンジ]200W [2分30秒～3分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



- ③ バターは容器に入れ [レンジ]100W [約1分] 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



- ④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



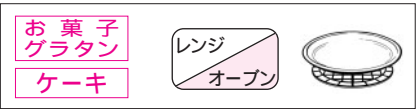
- ⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて [お菓子グラタン] [ケーキ] (1度押し) [強] で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして型からはずします。

### 【ひとくちメモ】

- 表面に焼き色をつけたいときは [グリル]
- 表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。



## シフォンケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約49分  
カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)  
④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g  
ベーキングパウダー..... 小さじ1/2  
卵黄..... 4個分  
卵白..... 5個分  
塩..... ひとつまみ  
砂糖..... 100g  
⑤ 水..... 70ml  
レモン汁..... 大さじ1  
レモンの皮(すりおろす)..... 1個分  
サラダ油..... 60ml

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ボールに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、⑤を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。
- ③ ①に②の1/3量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、丸皿にのせて [お菓子グラタン] [ケーキ] (1度押し) [強] で焼きます。
- ④ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間にいれ、ていねいにはずします。


### 【ひとくちメモ】

- シフォン型にはバターをぬらないで使います。
- 表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。





## ロールケーキ

オープン	170	
予熱	15～17分	

カロリー 約820kcal

### 材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉).....	60g
砂糖 .....	60g
卵(ときほぐす).....	3個
バニラエッセンス .....	少々
④ { 牛乳 .....	大さじ1
④ { バター .....	15g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)...	適量

### 作りかた


- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。④を合わせ **レンジ** 200W 約1分30秒 加熱し、溶かします。
- ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ ④を加えて手早く混ぜます。
- ③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ④ **オープン** 予熱 170 15～17分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼きます。
- ⑤ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
- ⑥ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

### 【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。
- 焼きむらが気になるときは残り時間6分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



## パウンドケーキ

オープン	150	
	57～59分	

カロリー 約1730kcal

### 材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

④ { 小麦粉(薄力粉).....	100g
④ { ベーキングパウダー .....	小さじ½
砂糖 .....	80g
バター(室温にもどす).....	100g
卵(ときほぐす).....	2個
バニラエッセンス .....	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの).....	60g

### 作りかた


- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせて皿受棚に入れ、**オープン** 150 57～59分 焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



## マドレーヌ

オープン	170	
予熱	21～23分	

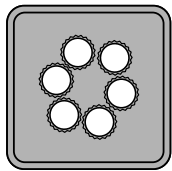
カロリー(1個分) 約180kcal

### 材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型6個分)

④ { 小麦粉(薄力粉).....	80g
④ { ベーキングパウダー .....	小さじ½
砂糖 .....	60g
バター .....	60g
卵(ときほぐす).....	小2個(80g)
⑥ { レモン汁 .....	小さじ2
⑥ { レモンの皮 すりおろす).....	⅓個分

### 作りかた


- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ **レンジ** 200W 3～4分 加熱します。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立ってます。⑥を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



- ⑤ **オープン** 予熱 170 21～23分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚に入れて焼きます。  
【ひとくちメモ】
  - とかしバターはあたたかいものを使います。



## シュークリーム

オープン	180	
	38～42分	

カロリー(1個分) 約150kcal

### 材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく).....	40g
④ { バター(3～4個に切る).....	40g
④ { 水 .....	100ml
卵(ときほぐす).....	約3個
カスタードクリーム .....	適量
ホイップクリーム、粉砂糖 .....	各適量

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ** 700W 6～7分 加熱します。
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ** 700W 約1分10秒 加熱します。



## △ 注意

- バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
- 深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
- バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

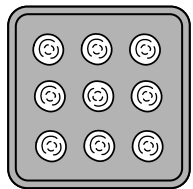
- ③ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- ④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。




- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3～4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きます。



- ⑥ ⑤を皿受棚に入れて **オープン** 180 38～42分 焼きます。
- ⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



## カスタードクリーム

レンジ	700W	4～6分	
-----	------	------	---

カロリー 約670kcal

### 材料(シュークリーム9個分)

牛乳 .....	カップ1
④ { 小麦粉(薄力粉).....	大さじ1
④ { コーンスターチ.....	大さじ1
砂糖 .....	40g
卵黄(ときほぐす).....	2個分
⑥ { バター .....	25g
⑥ { バニラエッセンス .....	少々

### 作りかた

- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ** 700W 4～6分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑥を加えて混ぜ、冷まします。

### 【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## シュークリームのコツ

- **バターと水は十分に沸とうさせる**  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- **卵は生地の熱いうちに混ぜる**  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- **加える卵の量は**  
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- **生地に霧を吹く**  
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。
- **卵を混ぜるとき**  
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。





## バターロール（ロールパン）

オープン	170
予熱	18～20分



カロリー（1個分） 約120kcal

材料(9個分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 200g  
砂糖..... 大さじ2½  
塩..... 小さじ½  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)  
② めるま湯(約40℃)..... 30～50ml  
卵(ときほぐす)..... ½個(約25ml)  
牛乳(室温にもどす)..... 70ml  
バター(室温にもどす)..... 30g  
つやだし用卵  
卵..... ½個  
塩..... ひとつまみ

(1ml=1cc)

作りかた

① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。

③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸めます。



④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。

角皿にのせて  
皿受棚に入れ  
オープン 40  
(発酵) 60～70分 発酵させます。



⑤ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

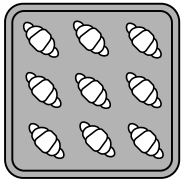


⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。



⑫ 生地に霧を吹き、皿受棚に入れ  
オープン 40 (発酵) 30～40分 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑬ オープン 予熱 170 18～20分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑫を皿受棚に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

●作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

### バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして  
冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度  
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は  
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように  
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに  
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は  
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには  
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個づつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたり  
レンジ 500W 20～30秒 加熱します。



レーズンパン

オニオンロール

## レーズンパン

オープン	170
予熱	18～20分



カロリー（1個分） 約140kcal

材料(9個分)

バターロール生地

(材料・作りかたは56ページ参照)

- レーズン..... 50g  
つやだし用卵  
卵..... ½個  
塩..... 小さじ¼

作りかた

- ① 56ページ バターロール 作りかた①～⑤を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。  
② 軽くガス抜きして9個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)  
③ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べ、霧を吹いて皿受棚に入れ オープン 40 (発酵) 30～40分 発酵させ、つやだし用卵を薄くぬります。  
④ オープン 予熱 170 18～20分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼きます。

## オニオンロール

オープン	170
予熱	18～20分



カロリー（1個分） 約180kcal

材料(9個分)

バターロール生地

(材料・作りかたは56ページ参照)

- 玉ねぎ(薄切り)..... 50g  
ベーコン(細切り)..... 20g  
こしょう、ナツメグ..... 各少々  
マヨネーズ、粉チーズ..... 各適量

作りかた

- ① 56ページ バターロール 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)  
② 軽くガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばします。  
③ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、生地の上にのせます。  
④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べて霧を吹いて皿受棚に入れ オープン 40 (発酵) 30～40分 発酵させ、上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふります。  
⑤ オープン 予熱 170 18～20分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚に入れて焼きます。



## イギリスパン

オープン	160
予熱	42～46分



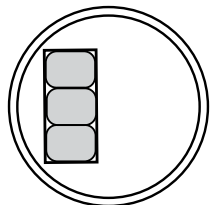
カロリー（1個分） 約810kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製バウンド型1個分)  
小麦粉(強力粉)..... 180g  
砂糖..... 大さじ1(約10g)  
塩..... 小さじ1強(約3g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1½強(約4g)  
ぬるま湯..... 30ml  
牛乳(室温にもどす)..... 100ml  
バター..... 小さじ1強(約5g)

(1ml=1cc)

作りかた

- ① 56ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ります。  
② ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。(ベンチタイム)  
③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。  
④ バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、丸皿にのせて オープン 40 (発酵) 約30分 発酵させ、丸皿にのせたまま取り出します。  
⑤ オープン 予熱 160 42～46分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら型を丸皿の端に寄せてのせ、焼きます。





# ヘルシー メニュー

## ヘルシー 揚げもの (1度押し)

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…  
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり



## ヒレカツ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー( 1個分 )約60kcal

材料(12個分)  
豚ヒレ肉( かたまり )…………… 300g  
塩、こしょう …………… 各少々  
煎りパン粉( パン粉50g、オリーブオイル大さじ  
1で作る )…………… 適量  
小麦粉( 薄力粉 )…………… 大さじ2  
卵( ときほぐす )…………… 1個

作りかた  
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。  
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**( 1度押し )で加熱します。

【ひとくちメモ】  
● 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。  
● 白身魚の切り身( 1切れ約100gのもの・6切れ )を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

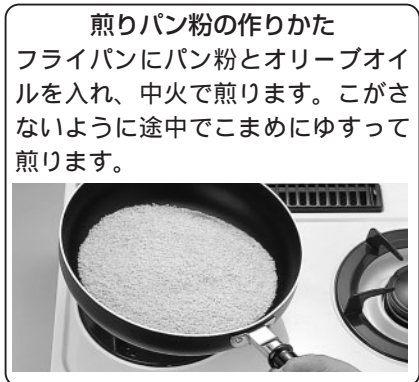


## ライスコロッケ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー( 1個分 )約70kcal

材料(12個分)  
① ご飯 …………… 200g  
ケチャップ …………… 大さじ2  
塩、こしょう …………… 各少々  
玉ねぎ( みじん切り )…………… 20g  
にんじん( みじん切り )…………… 20g  
② ビーマン( みじん切り )…………… 小1個  
ベーコン( みじん切り )…………… 1枚  
プロセスチーズ( さいの目切り )…………… 20g  
煎りパン粉( パン粉50g、オリーブオイル大さじ  
1で作る )…………… 適量  
小麦粉( 薄力粉 )…………… 大さじ2  
卵( ときほぐす )…………… 1個

作りかた  
① 容器に②を入れて混ぜ合わせ **レンジ700W**約1分30秒加熱します。①を加えてかき混ぜ、再び **レンジ700W**約2分加熱してよくかき混ぜます。  
② ①にチーズを加えて混ぜ、12等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**( 1度押し )で加熱します。



## えびのガーリック フライ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー( 1個分 )約50kcal

材料(12個分)  
大正えび( またはブラックタイガー )…… 12尾  
にんにく( すりおろす )…………… 1片  
小麦粉( 薄力粉 )…………… 大さじ2  
卵( ときほぐす )…………… 1個  
① 煎りパン粉( パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る )…………… 適量  
② パセリ( みじん切り )…………… 少々

作りかた  
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。①は合わせておきます。  
② えびに小麦粉、卵、①の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**( 1度押し )で加熱します。



## 鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー( 1個分 )約90kcal

材料(12個分)  
鶏もも肉( 1枚約250gのもの )…………… 2枚  
しょうゆ …………… 大さじ2  
酒 …………… 大さじ1  
しょうが( すりおろしたもの )… 小さじ1  
① にんにく( すりおろしたもの )… 小さじ1  
こしょう …………… 少々  
片栗粉 …………… 大さじ3

作りかた  
① 鶏肉は1枚を6等分して①につけ込み、15分以上おきます。  
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ **ヘルシー 揚げもの**( 1度押し )で加熱します。



## きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 約17分  
カロリー( 1個分 )約80kcal

材料(8個分)  
きす( 開いたもの )…………… 8尾( 約200g )  
小麦粉( 薄力粉 )…………… 大さじ1  
卵( ときほぐす )…………… ½個  
天かす …………… 50g

作りかた  
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。  
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**( 1度押し )で加熱します。

【ひとくちメモ】  
● きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。  
● 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



## さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー( 1個分 )約120kcal

材料(8個分)  
さわら( 1切れ約50gのもの8切れ )… 400g  
しょうゆ …………… 大さじ2  
酒 …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 大さじ½  
しょうが( すりおろしたもの )… 小さじ1  
白ごま …………… 50g

作りかた  
① さわらは、合わせた①に15分以上つけて下味をつけます。  
② ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**( 1度押し )で加熱します。

【ひとくちメモ】  
● さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

## ヘルシー揚げもののコツ

●分量は  
表示の分量の½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)  
●汁気は  
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。  
●煎りパン粉は  
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

●パン粉以外の衣は  
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。  
●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。  
●パン粉を煎らないで使う場合は  
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル( 大さじ1 )をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシー  
揚げもの

料理編

料理編





食品の余分な油を落とし中は「しっとり」  
表面は「こんがり」焼上げます



## チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約23分  
カロリー(1枚分) 約400kcal

材料  
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・2枚(約450g)  
① 塩、こしょう …… 各適量  
タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

作りかた  
① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて①をまぶします。  
② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

## 鶏手羽先のつけ焼き

仕上げ調節 弱  
加熱時間の目安 約19分  
カロリー(1本分) 約100kcal

材料  
鶏手羽先 …… 6本(約360g)  
① しょうゆ …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ1

作りかた  
① 鶏手羽先は、合わせた①に10～15分ほどつけて下味をつけます。  
② 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】  
●鶏手羽先は、2～10本を一度に加熱できます。



## 豚肉の野菜ロール

仕上げ調節 弱  
加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分) 約100kcal

材料(10個分)  
豚ロース肉(薄切り) …… 10枚(250～300g)  
① しょうゆ …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
② にんじん(7～8mmのせん切り) …… 100g  
さやいんげん …… 100g

作りかた  
① 豚肉は、合わせた①に5分ほどつけて下味をつけます。  
② ②を合わせてラップで包み **ゆで野菜 6根菜**(2度押し)弱で加熱し、10等分にしておきます。  
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上に乗せて巻きます。  
④ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】  
●豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

…… 応用として ……



## 焼きいも

加熱時間の目安 2本で約24分  
カロリー(1本分) 約310kcal

材料  
さつまいも(1本約250gのもの) …… 1～2本

作りかた  
さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】  
●じゃがいも(1個約150gのもの3個)は同様に加熱しベークドポテトに。  
●分量が100g以下のオート調理はできません。



## 豚ヒレ肉のチーズ焼き

仕上げ調節 弱  
加熱時間の目安 約22分  
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(10個分)  
豚ヒレ肉(10等分する) …… 500g  
塩、こしょう …… 各少々  
ベーコン …… 5枚  
① マヨネーズ …… 大さじ2(約28g)  
② しょうゆ …… 小さじ½  
ピザ用チーズ …… 50g  
パセリ(あらかじめざんだもの) …… 適量

作りかた  
① 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。  
② ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。  
③ 丸皿にのせた焼網に①を並べ、②を表面にぬってピザ用チーズをのせ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)弱で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。



## 網焼きいなり

仕上げ調節 弱  
加熱時間の目安 約22分  
カロリー(1個分) 約240kcal

材料(6個分)  
油揚げ(半分に切る) …… 3枚  
① 鶏ひき肉 …… 300g  
長ねぎ(みじん切り) …… 2本(約100g)  
卵 …… 2個  
② ごま油 …… 大さじ2  
しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ2  
酒 …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1  
大根おろし …… 200g  
万能ねぎ(小口切り) …… 1～2本  
しょうゆ、またはポン酢 …… 適量

作りかた  
① 油揚げはペーパータオルにはさんで **レンジ500W 約20秒**加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。  
② 容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。  
③ ①の油揚げに②を詰めて厚みが2～3cmになるようにします。  
④ 丸皿に焼網をのせ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)弱で加熱します。



## ピーマンの肉づめ

仕上げ調節 弱  
加熱時間の目安 約20分  
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(12個分)  
ピーマン …… 6個  
① 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)  
バター …… 大さじ½(約6g)  
豚ひき肉(または合びき肉) …… 200g  
パン粉 …… 15g  
② 卵 …… 1個  
塩 …… 小さじ½  
こしょう …… 少々  
小麦粉(薄力粉) …… 適量

作りかた  
① 耐熱容器に①を入れ **レンジ700W 1分30秒**加熱して、あら熱をとります。  
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。  
③ ボールに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。  
④ 丸皿にのせた焼網に、③を並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)弱で加熱します。

### ヘルシー焼きもののコツ

●分量は  
チキンのハーブ焼きは、1～2枚です。他は表示の分量の½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)  
●丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花・スパークの原因になります。

●加熱後、丸皿を取り出すとき  
傾けないようにしてください。メニューによっては油や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。油や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。



# パリッ庫網焼き

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。



## さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

材料  
さつま揚げ……………100～400g  
または厚揚げ……………1～3枚(150～600g)

作りかた  
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫** 網焼き **7冷蔵** (1度押し) で焼きます。



## 焼き魚の こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
焼き魚(市販品および手作りのもの)……………1～5切れ

作りかた  
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫** 網焼き **7冷蔵** (1度押し) で焼きます。

手間いらずで焼きたての味  
**チルド食品**

**パリッ庫網焼き**  
(1度押し)

**パリッ庫** 網焼き  
**7冷蔵**



## 焼きとりの こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
焼きとり(市販品および手作りのもの)……………2～10本

作りかた  
焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫** 網焼き **9冷蔵** (1度押し) で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

〔ひとくちメモ〕  
●なぎのかば焼き(1～2串)は **仕上がり調節 弱** で同様に焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

### ⚠ 注意

パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g以下のものは2個以上にして加熱します。)

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」  
ハーブ＆レモン



## ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1～5個  
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1～5個

作りかた  
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫** 網焼き **7冷蔵** (1度押し) で焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

### パリッ庫網焼きのコツ

●分量は  
1人分(約100g)～4人分までです。  
(この分量以外のオート調理はできません)

●冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたため  
**パリッ庫** 網焼き **7冷蔵** (1度押し) **弱** で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは、丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ **オープン** **210** で様子を見ながら加熱します。

中はふつくら 表面こんがり  
**調理済み冷凍食品**  
**パリッ庫網焼き**  
(2度押し)

**パリッ庫** 網焼き  
**8冷凍**



## フライ、ナゲット

加熱時間の目安 約11分

材料  
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット……………100～300g

作りかた  
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫** 網焼き **8冷凍** (2度押し) で焼きます。

ニッスイ「いかハンバーグ」



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 2～18個

作りかた  
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫** 網焼き **8冷凍** (2度押し) で焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
●ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
冷凍焼きおにぎり……………2～10個

作りかた  
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫** 網焼き **8冷凍** (2度押し) で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



## 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
冷凍たこ焼き……………5～25個

作りかた  
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫** 網焼き **8冷凍** (2度押し) で焼き、ソースをかけます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



## 冷凍春巻き

仕上がり調節 **弱**

加熱時間の目安 220gで約8分

材料  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ……4～16個

作りかた  
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫** 網焼き **8冷凍** (2度押し) **弱** で焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **中** で焼き上げます。  
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



## 冷凍餃子

仕上がり調節 **強**

加熱時間の目安 200gで約14分

材料  
冷凍餃子……………5～20個

作りかた  
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけた面を上にして並べ **パリッ庫** 網焼き **8冷凍** (2度押し) **強** で焼きます。

パリッ庫網焼き

料理編

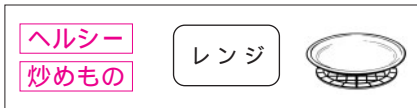
パリッ庫網焼き

料理編



# ヘルシー 炒めもの (3度押し)

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。



## 焼きそば

加熱時間の目安 約7分  
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
焼きそば用めん(ソース付)..... 1袋  
野菜ミックス(約250gのもの)..... 1袋  
豚薄切り肉(ひと口大に切る)..... 50g  
塩、こしょう..... 少々

作りかた  
① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。  
② **ヘルシー 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



## 牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量) 約370kcal

材料(標準量)(2~3人分)  
牛もも肉(細切り)..... 150g  
① ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個  
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g  
しょうゆ..... 小さじ1  
オイスターソース..... 大さじ1  
酒..... 大さじ1  
② 砂糖..... 小さじ1  
鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1  
片栗粉..... 小さじ1

作りかた

① 牛肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。  
③ **ヘルシー 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

## ヘルシー炒めもののコツ

- 分量は  
標準量の1/2量~標準量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は  
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして  
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りないときは  
[レンジ]500Wで、様子を見ながら加熱します。



## 豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約7分  
カロリー(標準量) 約390kcal

材料(標準量)(2~3人分)  
豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 100g  
キャベツ(ひと口大に切る)..... 100g  
にんじん(薄切り)..... 50g  
ピーマン(種を取り、乱切り)..... 2個  
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g  
みそ..... 大さじ1  
酒..... 大さじ1  
② 砂糖..... 小さじ1  
豆板醤..... 小さじ1/2  
片栗粉..... 小さじ1/2

作りかた

① 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。  
③ **ヘルシー 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ②の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。



ヘルシー  
炒めもの

レンジ



## 八宝菜

加熱時間の目安 約7分  
カロリー(標準量) 約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)  
① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 50g  
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾  
白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g  
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g  
ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g  
しいたけ(そぎ切り)..... 2枚  
にんじん(薄切り)..... 25g  
さやえんどう(筋を取る)..... 4枚  
鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ2  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1/2  
片栗粉..... 小さじ1  
ごま油..... 小さじ1/2  
塩、こしょう..... 少々

作りかた

① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れ軽くまぜラップをします。  
③ **ヘルシー 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。



## 鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約7分  
カロリー(標準量) 約400kcal

材料(標準量)(2~3人分)  
鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)..... 100g  
① まいたけ(小房に分ける)..... 1パック  
しめじ(小房に分ける)..... 1パック  
にんにくの芽(5cm長さに切る)..... 100g  
にんじん(せん切り)..... 30g  
しょうゆ..... 大さじ1/2  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1/2  
② オイスターソース..... 大さじ1/2  
豆板醤..... 小さじ1/2  
片栗粉..... 小さじ1  
塩、こしょう..... 少々

作りかた

① 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜ、ラップをします。  
③ **ヘルシー 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料  
も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



イラストは参考例です。



# レンジで パスタ

## パスタ (スパゲッティ)

11パスタ

レンジ



浸水させたスパゲッティならふきこぼれもなく調理時間が短縮。  
しかも焼網を使ってソースもいっしょに2段調理。好みのソースで。。。。。

## なすのミートソース

加熱時間の目安 約9分  
カロリー(標準量) 約610kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80 ) 250ml  
塩 ひとつまみ  
ミートソース缶 1/2缶(約150g)  
① なす(5mm厚さの輪切り) 1本(約50g)  
② 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)  
③ オリーブオイル 大さじ1

(1ml=1cc)

### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。



② もう1つの容器に①を入れて軽くからめ、その上にミートソースを加えてラップをします。(ラップは1cm位あける)



## クラムチャウダー

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約610kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80 ) 250ml  
塩 ひとつまみ  
あさり 5個(約50g)  
① ベーコン(たんざく切り) 2枚(約30g)  
② 玉ねぎ(薄切り) 30g  
③ にんじん(5mm角のさいの目切り) 30g  
④ じゃがいも(7mm角のさいの目切り) 30g  
⑤ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 80ml  
⑥ 牛乳 小さじ2  
⑦ 生クリーム 50ml  
⑧ 白ワイン 大さじ1

(1ml=1cc)

### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② あしりは3%の食塩水(分量外)で、約1時間暗く涼しい場所において砂をはかせ、殻と殻をこすり合わせてよく洗っておきます  
③ ⑥は合わせてラップに包み、レンジ500W 約1分30秒 加熱しておきます。  
④ もう1つの容器に ① と、②、③を入れ、軽く混ぜてラップをします。(ラップは1cm位あける)  
⑤ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。

③ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みに入します。



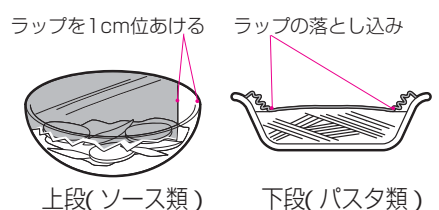
④ 丸皿(下段)に のスパゲッティをのせ、焼網を入れます。  
焼網の上(上段)に のソースをのせ11パスタで加熱します。



⑤ 加熱が終わったらスパゲッティをざるにあげて水気をきり、器に盛り、ソースと合わせます。

## ラップのしかたは

容器のラップが焼網にふれないようにおきます。上段(ソース類)は1cmくらいあけ、下段(パスタ類)は落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。



## 和風きのこ

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約450kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80 ) 250ml  
塩 ひとつまみ  
① しめじ(小房に分ける) 30g  
② 生しいたけ(薄切り) 30g  
③ えのきだけ(小房に分ける) 30g  
④ 玉ねぎ(薄切り) 30g  
⑤ ベーコン(たんざく切り) 2枚(約30g)  
⑥ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 100ml  
⑦ しょうゆ 小さじ1  
⑧ 白ワイン 大さじ1  
⑨ きざみのり 適量

(1ml=1cc)

### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② もう1つの容器に①と②を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
③ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みに入します。  
④ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。  
⑤ 器に盛りスープと合わせ、きざみのりを添えます。



## ツナとトマト

加熱時間の目安 約9分  
カロリー(標準量) 約580kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80 ) 250ml  
塩 ひとつまみ  
① オリーブオイル 大さじ1  
② 塩、こしょう 各少々  
③ ツナ缶 小1缶(80g)  
④ ホールトマト缶(つぶす) 1/2缶(約200g)  
⑤ 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)

(1ml=1cc)

### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② もう1つの容器に①と②を入れて軽くからめ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
③ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みに入します。  
④ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。



## ミネストローネ

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80 ) 250ml  
塩 ひとつまみ  
① にんじん(5mm角のさいの目切り) 30g  
② じゃがいも(7mm角のさいの目切り) 30g  
③ 玉ねぎ(7mm角のさいの目切り) 30g  
④ 白いんげん豆(水煮) 30g  
⑤ トマト(1cm角に切る) 1/2個(約60g)  
⑥ グリンピース 適量  
⑦ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 150ml  
⑧ オリーブオイル 小さじ1

(1ml=1cc)

### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、湯を250ml注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② ④は合わせてラップに包み、レンジ500W 約1分30秒 加熱しておきます。  
③ もう1つの容器に ① と②、③を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
④ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みに入します。  
⑤ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。

## パスタのコツ

### ●加熱できるパスタは

1.6mm~1.8mmのスパゲッティが最適です。

### ●1回の分量は

一度に表示の分量です。(この分量以外はできません。)

### ●容器は

直径19~21cm、深さ約5cmのものを2個使います。

### ●パスタ浸水後は

混ぜてから再びラップをします。

### ●置きかたは

上段(焼網)にソース類、下段(丸皿)にパスタ類を置きます。

### ●焼網の使いかたは

(12ページの△注意)を参照します。

### ●食品を焼網にのせたままで庫内

への出し入れはしない

(容器の破損やけがの原因)

すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

### ●食品を取り出すときは

熱くなっています。厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って、上段のソース類を取り出してから焼網を出し、最後に下段のパスタを取り出します。(食品の汁がふきんやオープン用手袋にしみ込まないように注意してください。)



## 仕 様

電 源		交流100V、 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,250W (ヒーター1,220W)
オ ー ブ ン		消費電力1,250W (ヒーター1,220W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外 形 寸 法		幅490×奥行373×高さ324mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅295×奥行316×高さ190mm
ターンテーブル直径		290mm
質 量 ( 重 量 )		約12.5kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。  
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。  
※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。



### お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。  
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (            —            —            )

ご購入年月日：            年            月            日

### 愛情点検



#### ● 長年ご使用のオープンレンジの点検を！

● オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このようなこ  
とはありませ  
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。



株式会社 日立ホームテック



日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03)3502-2111